

会報 那須シニアカレッジ

学ぶ喜び

那須シニアカレッジ代表

渡辺 光男

待望の講座が再開しました。コロナに対する注意は怠りなく、講座に打ち込める幸せを膨らませて進みましょう。

コロナ禍の不安の下、開かれた2020五輪、パラリンピックは開催批判を凌駕して、私たちにオリンピックならではの貴重な感動をもたらしてくれました。

アスリートたちの純粋で渾身の努力のたまものです。頂点に立って湧き上がる感動に咽ぶ者、唇の震えを隠して敗北の無念に耐える者、それぞれから私たちはたくさんものを学びました。今回は、その感動の底に流れるものに注目したいと思います。

生きている私たち、その命は実は瞬間瞬間の連続でなり立っています。端的に言えば、心臓の一打が一打が私たちに生の時間をもたらしています。「心肺停止」、この動きが止まると生は死の深淵に一変します。なんとたわいない仕組みではありませんか。

No.14
2021年11月15日発行
発行所 那須シニアカレッジ
広報委員長 片上 清重
発行責任者



胡蝶蘭の見た目は「蝶が舞っている」ように見えたから、と言われていました。胡蝶蘭は「幸せが飛んでくる」「共にする喜び」という、大変縁起の良い花言葉を持つようになりました。門出をお祝いするために、縁起の良い花言葉をもつ胡蝶蘭を贈ることが習慣となっています。

寝ていようが覚めていようが、何をしていても休みなく心臓はうち続けています。生まれて以来八十一歳の今日まで、私のそれはすでに約30億回くらいを打っており、うまくいってもあと5億回ほどで止まります。これが寿命です。つらく苦しいと感じられる時があるのは、「命の本質が努力である」ということに起因するためでしょう。ある哲学者は「生は苦なり」と断じていますが、しかし果たしてそうでしょうか。皆さんはどう思いますか？

歓喜という言葉があります。「非常に喜ぶこと」と辞書にありますが、本来は仏教の言葉で、「歓」は身体のある喜びを「喜」は心の喜びを表しています。

身体と心とが合致したよろこび「歓喜」こそ人生最高の喜びですが、命の本質が「努力」である以上、歓喜は努力なしにはあり得ません。

TVを通して、私たちはこの歓喜の瞬間を目の当たりにしました。選りすぐられたアスリートたちが極限まで鍛え上げた演技の美しさ、研ぎ澄まされたあの瞬間の輝きは我々すべてを魅了しました。

しかもこれが彼ら彼女らの想像を絶する努力の成果であることは誰もが知っていることです。

人生の表舞台を下りた私たちは、穏やかな日々を送りたいと願っています。私は、最近やたら目にする「終活」の安寧ではなく、日々の生活の中に感動を求めたいと思っています。学ぶ意欲や努力、これはシニア世代の生き方にも絶対に欠かせないものです。

私はこれからの、5億回でもたらされる貴重な日々をささやかでも感動や発見のある日々で紡いで生きたいと思っています。

那須シニアカレッジはそのためにあります。受講生の皆さんとリードする講師の皆さんの活動の今後に声援を送ります。

NSC 那須シニアカレッジ
今期で 16 年になります



広げよう 学びの心

「町民の町民のため、の、町民大学」として開校以来16年目を迎えた那須シニアカレッジは、那須町民、近在住民一人ひとりの持つ旺盛な学習意欲のもと、年を重ねることに受講生が増え、生涯学習の場所として成長を続けてきました。

しかし、このコロナ禍によって第14期の後半から、また第15期も休講の多い、変則的な運営になってしまいました。

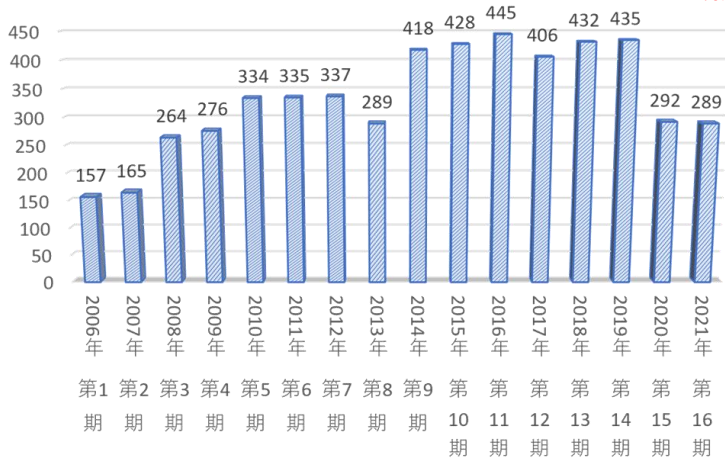
第16期の募集、運営に影響が無いように、祈るしかありません。

新型コロナウイルス感染症が世界中で流行し、一年半以上経過しました。終息までには、まだまだ時間が掛かることでありますが、感染者の状況やワクチン接種の動きなど、少しずつ前に向かっていくように感じています。

新型コロナウイルス感染症拡大の早い終息を願いつつ、皆さん方の共生と絆によりポストコロナの目指すべき生涯学習と生きがい、明るい未来へと繋いでいきたいですね。(編集部)

受講者性の推移(延人数)

11月2日現在 変動有



コロナ禍の影響大か

第15期大きく落ち込んだ応募者は、第16期でも回復が見えてこない!!

第16期開講されている講座

太極拳2クラス	ヨーガ2クラス	少林寺気功2クラス	フラダンス
リンパ腺体操	卓球	健康体操	手縫い日和
パソコン5クラス	木目込み人形	ジャズ	源氏物語
国際問題解説	デジタルカメラ	囲碁教室	実戦将棋
抒情歌	DIYいろは塾	朗読	おくのほそ道
色鉛筆絵画	リコーダー	クラシック音楽	テニス

第16期スタート

コロナ禍で、今までに経験したことがない日常となった1年半、これまで当たり前だったことが、当たり前になれない息苦しさを感じました。

結局、第14期の後期は、開講することができませんでした。休講中、2020年6月、第15期の受講生募集の準備を始めました。この頃の全国新規感性者数は、1日当たり200人程度でした。2020年7月、新聞折込チラシも印刷が完了、同8月正式に募集を開始しました。

様々な制約の中、新講座が加わったものの条件が合わず、開講できなかった講座もあり、受講生総数は3分の2に激減となりました。(435⇒292名)

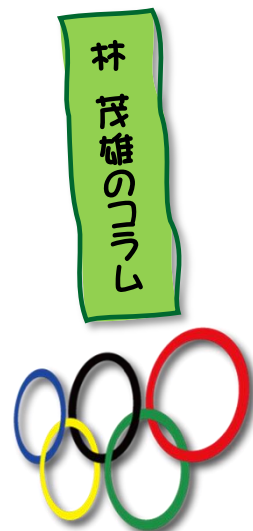
2021年

不安の中、2021年6月、第16期募集の準備をし、8月には募集を行いました。この頃の全国新規感性者数は、1日当たり15,000人もいました。エエ〜
(第五波ピーク25,000人超)

新型ウィルス感染症の一日も早い終息を祈ります。

【靴を履いても勝ったアベベ】

林 茂雄



東京オリンピックは8月8日に終わり、東京オリンピックは、9月5日に終了しました。オリ、パラに参加した選手達は、私達にたくさんの感動を与えてくれました。(編集部)

コロナ禍の中での「東京オリンピック・パラリンピック大会」は、観客数など制限付きでの強行開催になったが、1964年の「東京五輪」もアジア初の五輪開催とあって大騒ぎだった。

当時、私は東京新聞外報部の記者で、五輪陸上競技場での雑感担当。各種競技種目の優勝・金メダリストの「喜びの声」取材が仕事。

特に前回「ローマ五輪」のマラソンを裸足(はだし)で走り抜き、当時の世界新記録(2時間15分17秒)で優勝したエチオピアのヒキラ・アベベ選手当時32歳が二連覇なるかがニュースの焦点。

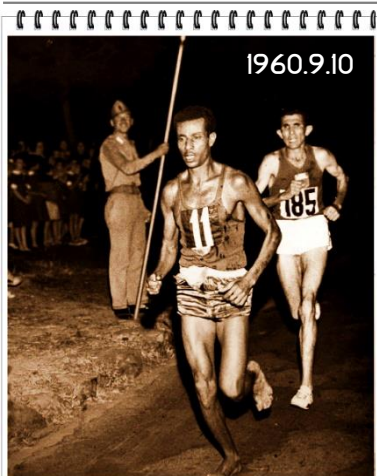
当時の日本は白黒テレビが各家庭でほぼ視聴できたかの普及率。テレビ中継のスタート段階でアベベが「靴を履いている」ことは分かったが、甲州街道折り返しコース途中で、彼が靴を脱ぎ捨てるかどうかを注視する奇妙なレースだった。

結果はアベベが新記録の2時間12分11秒で走り連覇を達成した。ところが、彼は記者会見では「記録的な口下手。何を聞いても『皇帝のため』に走った。勝てて良かった」との趣旨の言葉を繰り返すだけ。

エチオピア人の英語通訳がかなり言葉を足して質問の答えになる言葉にしていたようだった。アベベはこの勝利で陸軍大尉・皇帝護衛官に昇進した。

次の1968年メキシコ五輪にも出場したが、マラソン途中でかかとを痛めて途中棄権した。69年に首都アジスアベバで交通事故の被害者となり、車イス生活を余儀なくされた。

70年にロンドンで開催のパラリンピックにも車イスで参加した。1973年10月に脳出血で倒れ、首都の陸軍病院で死去。享年41歳の波乱の生涯だった。(完)



コロナウイルスについて VoL.3

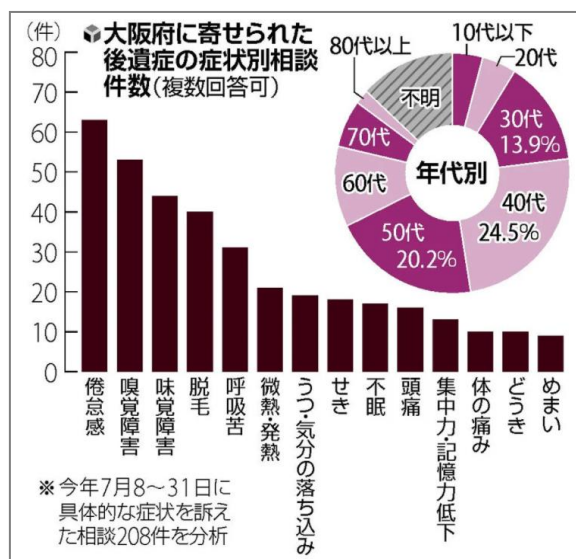
◇ ■ ヨーガ講座担当 ■ ◇

井上 静男 著

1. コロナの後遺症について (…は省略)

(1) 16歳の女子高生―感染から半年たった今も倦怠感や息切れが続く、学校に毎日通えない。本当の苦しみは、ホテル(療養生活)を出た後に始まった。Nさんは、…「全身のだるさが抜けなくて、食べては寝ての繰り返し。ちょっと動くだけで微熱が出てしまう。『自分は人と違うんじゃないか』」と思い、外に出るのが怖くなった」と振り返る。…クラスメートたちは、学校生活を普段と変わらず送っている。…と焦りが募り、リハビリを兼ねて家の周りを歩いてみると、なぜか涙がこぼれ落ちた。後遺症外来では「うつ状態の可能性」と言われた。

―東京新聞から―



(2) コロナ感染症後の筋痛性脳脊髄炎・慢性疲労症候群 (ME/CFS)

ME/CFSは、日常生活が送れないほどの強い倦怠感のほか、睡眠障害や頭痛、思考力や集中力の低下などが半年以上続く疾患。国内の患者数は約10万人と推計され…通常の検査では異常が出ないため、診断されていない患者も多くいる。厚生省の実態調査では、急性の発症者105人のうち、39人が感染症の後に症状が出ていた。山村さんは「…約半数は(コロナ)感染症後の発症」と。原因としては「ME/CFS患者に共通する免疫異常と思われる」。

(3) 後遺症としてのブレインフォグ

頭の中に霧がかかった感じになり、深く長く考えることができない「ブレインフォグ(脳の霧)」という症状。MRI(磁気共鳴画像装置)などで検査しても、肺や脳などに異常が見つかることはほとんどなく、薬などで症状を和らげる対症療法が中心。

2. 外国から学ぶ ― シンガポールとイギリスの現状

(1) シンガポール

「80%が接種しているのに」新規感染者が二日連続「1000人」を超える。9月27日時点における完全接種率は77.20%と国民の8割弱がワクチン接種を終えているほか、部分接種率も80.02%と世界的にみてもワクチン接種が最も進んでいるので、規制を緩和したところ、一日の新規感染者が二日連続で1000人台という状況に。よって、政府は再び規制緩和を中断、9月27日から3人以上の集会禁止(それまでは5人以上)や在宅勤務の原則化など行動制限を再強化する方針となりました。日本でも、第5波が減少し緊急事態が解除されたため、県外からの車もかなり見られます。まだまだ油断はできないようですから、マスクと密集をさける、アルコールの消毒、換気を実践していく必要がありそう。

(2) イギリス

新型コロナ感染 連日4万人超 政府新たな対策取らず(10月21日)。医療ひっ迫への懸念から、マスク着用の義務化などを求める声があがっていますが、政府は、現時点では新たな対策には否定的な姿勢。ヨーロッパの各国に比べて感染の再拡大が目立っている。

3. デルタ株の特徴

※日本人に多く見られる細胞性免疫HLA-A24から逃れる
東京大学医科学研究所 准教授の佐藤佳氏が主催する研究グループが発見。

※ワクチン接種を終えた人でも接種をしていない人と同じように感染を広げる可能性―

感染した細胞が、周りの正常な細胞と融合しやすくなり、細胞の性質が変化

※鼻腔内で増えるウィルス量がワクチンを接種していない人と同じくらいの量

ワクチンをまったく接種していないときと同じように増殖(英ケンブリッジ大学発表)。

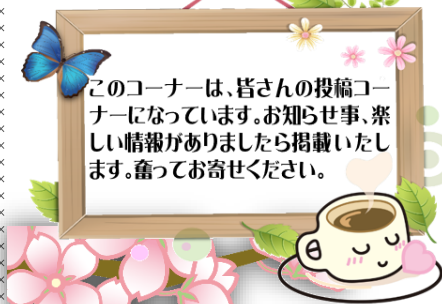
※初めて感染した人の鼻腔中には約1000倍のウィルス粒子
他の株に比べ、ウィルスの複製スピードが速い。



10分おき!



ようこそ プラットフォーム



このコーナーは、皆さんの投稿コーナーになっています。お知らせ事、楽しい情報がありましたら掲載いたします。奮ってお寄せください。

今号の投稿
木目込み人形講座講師の
田中 恵美子さんです。



講座を訪問して“PR”をお手伝いします。
お気軽にお声を掛けてください。

大好きな 那須高原に身を置いて
四季を楽しみ 八十路に入り

自南解け 車の渋滞土日毎
わぐり来て紅葉 山々燃え

(十一月)

樹々の葉の 温かき色に包まれて
わぐり季節毎に 歳を重ねる

(十月)

涼風に 抱かれて 樹々は色変わり
秋風深む 那須の山々

(九月)

雨後に見る 緑あふれる高原は
葉摘光りドライブ 楽し

(八月末)

高原連歌

【歳時記】11月(霜月)ってどんな月?

「二十四節気」 立冬(11月7日~21日頃)、小雪(11月22日~12月6日頃)

11月の和名は「霜月」。霜が降り始める頃という意味があります。暦の上で冬の始まりとされる「立冬」を過ぎると、暖かな小春日和と寒い日を繰り返しながら、寒さが始まります。

冷たい風に落ち葉が舞い、虫や動物たちが冬眠に入るのもこの頃。冬の訪れを感じさせます。

昭和23年11月23日を「勤労感謝の日」と制定。
勤労を尊び生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日として国民の祝日になりました。

七五三

数えて3歳の男女児、5歳の男児、7歳の女児を祝う行事で、11月15日頃行います。

事務局便り

事務局 齋藤

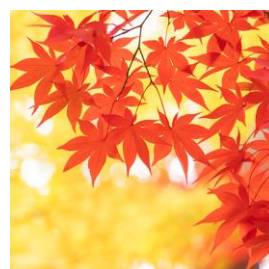
心配されていた那須シニアカレッジ第16期も無事10月1日
に開講出来ました。

ギリギリ迄、会場の予約が出来ず、講座日程表の通知が遅れ、講師・受講生各位にはご迷惑をお掛けしましたが、事情をご理解頂き
ご容赦お願い致します。

さて、本稿が会報に載る頃迄には、全受講料の払込が終わると期待しておりますが、払込期限の10月25日現在では85%程の払込しか頂いておりませんでした。

ほとんどの振込は問題なく処理できましたが、講師より受講生各位に説明した通りに払込んで頂けず「講座名なし」「払込金額の間違い」がありました。注意頂く様にお願いします。

以上



【紅葉】

落葉樹の葉が赤や黄に染まることを紅葉といいます。
「もみじ」は、楓の総称です。



【山茶花】

椿との区別が難しいですが、葉がギザギザで花びらが一枚づつ散るのが特徴です。

投稿記事大募集!!

俳句、短歌、写真、なんでもお待ちしております。
取材にも参ります。お気軽に
編集長 片上



那須シニアカレッジ

URL <http://nasusenior-college.jp>
Eメール info@nasusenior-college.jp